

春（3月から6月中旬）・・・カパの乱れやすい時期です

春の初めはまだまだ冷えますので、
身体を冷やさないように特に気をつけます。

カパを刺激しない食事をとります。

特に消化困難なもの、酸っぱいもの、脂肪の多い食品、甘いものは
カパを増加させるので控えます。

例外として「はちみつ」があります。

はちみつは甘い味を持ちますが、カパを緩和するいい薬になります。

はちみつはジャム代わりに使ったり、水に溶かしたり、飲料水として摂取します。


しかしアーユルヴェーダでは、はちみつを熱することは厳禁としています。

熱したはちみつは人体に悪影響を及ぼす毒素になると考えられているからです。



積極的に

「カパを落ち着かせる暮らし方」をしましょう

カパの性質	悪化させる生活習慣	バランスさせる生活習慣
冷たい 油性 重い 安定  水・土	身体を冷やすこと 食べすぎ 水分のとり過ぎ 寝すぎ 食後の昼寝 運動不足 乳製品 甘い食べ物 脂っぽい食べ物 甘味、酸味、塩味の食べ物	運動 ドライマッサージ 発汗療法（汗をかく） 早起き 朝一番の生姜ティで刺激を！ 定番よりも新しい物を取り入れて （食事や行動など） 行ったことのない所に行ってみるのもGOOD 辛味、苦味、渋味の食べ物 （春の野菜、山菜） スパイスを食事に適度に取り入れる 腹8分目（食べすぎに注意） 温かく辛い食事、煮込み料理や蒸した ものより焼く、炒める、グリルな などがよい

「似たものが、似たものを高める」というアーユルヴェーダの法則を理解し、体質にあった暮らし方、食事のしかたを！